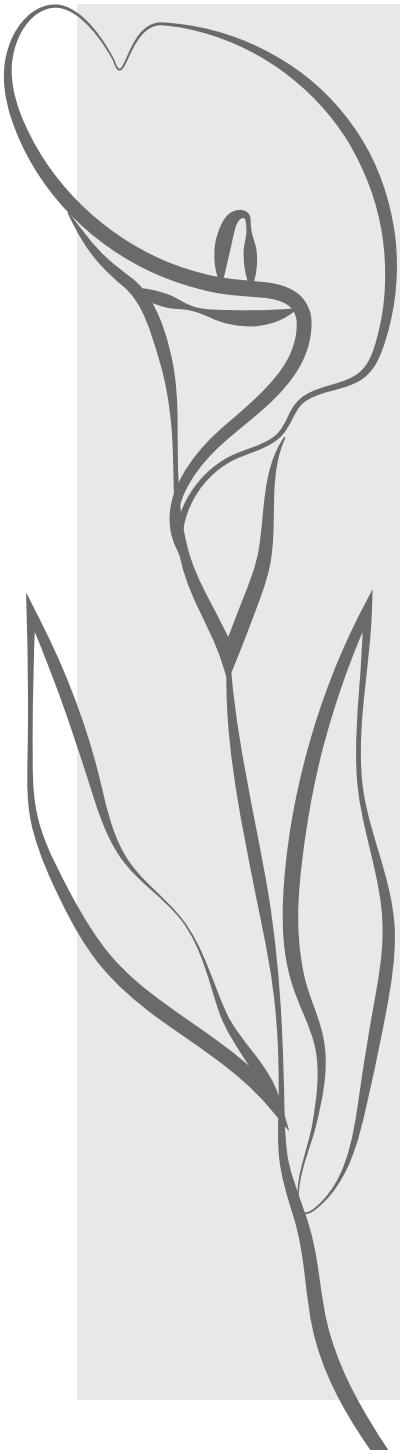
IMANY NWAR | ENDURANCE

Et puis Parfois,

Un mot, un encouragement, puis une avancée...



Ouverture

L'endurance est une force essentielle qui nous permet de continuer malgré les difficultés, la fatigue et les obstacles. Elle ne concerne pas seulement le corps, mais aussi l'esprit et la détermination.

Ce livret met en lumière l'importance de persévérer dans tous les domaines de la vie. Il encourage à rester constant, à ne pas abandonner et à avancer avec courage.

« Endurance » est une invitation à développer la patience, la discipline et la force intérieure pour atteindre ses objectifs et dépasser ses limites.

Idée centrale

DECISIONS

Les décisions naissent de nos valeurs, de nos objectifs et de notre désir d'avancer.

DEFAITES

Ce ne sont pas les victoires qui nous construisent, mais les défaites que nous surmontons.

EQUILIBRE

L'équilibre nous permet de rester stables au milieu des épreuves. Il nous aide à ne pas nous laisser emporter par la peur dans l'adversité ni par l'orgueil dans la réussite.

ADAPTATION

Nous permet de rester efficaces lorsque le chemin prévu n'est plus possible.

CONTINUITÉ

Les grandes réussites sont souvent le fruit de petits efforts répétés avec constance.

Auteur:

Kalenga, Chrispin

Livret terminé le 8 juillet 2026

Sous le nom de plume

IMANY NWAR

+243 977 133 516

fournierchrisp@gmail.com

OBJECTIF

Ce livret vise à cultiver l'endurance en renforçant la résilience, en favorisant un équilibre durable, en développant l'aptitude à s'adapter aux changements et en encourageant la persévérance dans la poursuite des objectifs malgré les épreuves.

Et puis *parfois,*

Sous un ciel bleu, une terre rouge.
Battue par le vent. Jamais soumise.
Chaque cicatrice raconte un combat.
Chaque silence murmure : **« Tiens bon. »**

Le chemin est rude.
Les pas sont lourds.
L'horizon paraît lointain.
Mais le **courage** éclaire encore.
Quand la nuit envahit le cœur,

Une flamme demeure.
Petite, mais invincible.
Forte face à la peur.
Tomber n'est pas finir.
Tomber, c'est apprendre.
Se relever. Grandir. Avancer.

Dans chaque épreuve naît une force.
Une force profonde.
Une force durable.
Une force que rien ne peut briser.

Et puis, *parfois*

On prend des décisions
qui ne sont
ni bonnes
ni mauvaises,
mais simplement
nécessaires.

Et puis *parfois,*

Le plus important est que nos choix
restent sur le bon chemin, la voie
des principes, et qu'ils reflètent
de bonnes qualités.
Même si nos efforts sont faibles,
chacun d'eux représente
une **précieuse avancée.**

Et puis *parfois,*

Ne cherche pas à fuir
les épreuves :
ce sont elles qui te montrent de quoi **tu es capable.**
Les éviter te garde
au même endroit ;
les affronter te fait **avancer.**

Et puis *parfois,*

En avançant, tu ne peux pas compter
uniquement sur toi-même, de peur
de te dire: “je maitrise”.
Mets plutôt **Jéhovah** devant chaque épreuve.
Rappelle-toi : tant qu’il y a des jours
difficiles, des jours meilleurs
se dessinent à l’horizon pour ceux qui
endurent.

Et puis *parfois,*

La **vraie puissance**
ne reside pas dans
l'intensité d'un instant,
mais dans la capacité
à **continuer**, encore
et encore.

Et puis *parfois,*

Garde la tête froide
et les pieds en **mouvement,**
même quand tout te pousse
à **t'arrêter**

Et puis *parfois,*

L'endurance ne se forge pas seul: elle grandit grâce aux **mains sûres** qui nous soutiennent, aux **voix fidèles** qui nous encouragent, et aux **exemples vivants** qui nous montrent que tenir encore un peu est toujours possible.

Et puis *parfois,*

Quand nous choisissons de rester **fidèles** malgré l'épreuve, Jéhovah remarque **chaque effort** et, au temps qu'il juge juste, il nous **fortifie** et nous **récompense** au-delà de nos attentes.

Et puis *parfois,*

Dans les heures où le découragement assombrit l'horizon, **l'endurance** se révèle comme une force inestimable. Elle fortifie l'âme, nourrit **la résilience**, ravive la flamme de **l'espérance** et nous permet de poursuivre notre route avec une détermination renouvelée, même lorsque les **épreuves** paraissent insurmontables.

Et puis *parfois**,

À chaque croisée des chemins,
Une décision tend la main.
Elle ne crie pas. Elle attend.
Silencieuse, mais importante.
Choisir, c'est avancer.
Choisir, c'est renoncer.
Un pas vers l'inconnu.
Un regard vers l'avenir.
Chaque décision construit demain.
Chaque choix dessine le chemin.

Et puis *parfois**,

Un moment. Une pensée.
Puis tout peut changer.
La peur hésite.
Le courage agit.
Les occasions ne durent pas toujours.
Le temps n'attend personne.
Alors il faut décider.
Avec sagesse. Avec foi.
Car les grandes victoires
Naissent souvent d'une seule décision.

Et puis *parfois**,

Le brouillard couvre parfois la route.
L'horizon devient flou.
Pourtant, il faut avancer.
Faire un choix. Prendre position.
Personne ne connaît tout de demain.
Mais **l'immobilité** n'ouvre aucune porte.
Décider, c'est croire.
Croire en ses valeurs.
Croire en son chemin.
Et marcher malgré les doutes.

Et puis *parfois**,

Les rêves ont besoin d'actions.
Les projets ont besoin de décisions.
Les hésitations freinent les pas.
Les décisions leur donnent des ailes.
Décider, c'est prendre sa vie en main.
C'est transformer les intentions en réalité.
Une décision juste, au bon moment,
Peut changer une journée.
Une année.
Ou toute une vie.

Et puis *parfois**,

La défaite frappe sans prévenir.
Elle blesse. Elle fait douter.
Elle ralentit nos pas.
Mais elle n'éteint pas nos rêves.
Elle nous enseigne.
Elle nous façonne.
Car chaque chute peut devenir un élan.
Chaque échec, une leçon.
Chaque défaite, un nouveau départ.

Et puis *parfois**,

Le combat est perdu.
Le cœur est lourd.
Le silence semble immense.
Pourtant, au milieu des ruines,
Une espérance demeure.
La défaite est une nuit.
Jamais une éternité.
Le soleil revient toujours.
Et avec lui, la force de recommencer.

Et puis *parfois**,

Personne n'aime perdre.
Personne ne cherche l'échec.
Pourtant, les plus grandes victoires
Sont souvent nées d'anciennes **défaites**.
Elles apprennent l'humilité.
Elles développent la patience.
Elles révèlent le courage.
Car celui qui se relève
Est souvent plus fort que **celui qui n'est jamais tombé.**

Et puis *parfois**,

Aujourd'hui, la défaite fait mal.
Elle pèse sur les pensées.
Elle assombrit l'horizon.
Mais demain n'est pas écrit.
Chaque blessure peut devenir une force.
Chaque obstacle, une marche vers le sommet.
Alors relève la tête.
Respire profondément.
Avance encore.
La défaite d'aujourd'hui
Peut être la victoire de demain.

Et puis *parfois**,

Entre le jour et la nuit,
Entre le repos et le bruit,

L'équilibre trace son chemin,
Discret, mais toujours souverain.

Il apaise les cœurs agités,
Guide les âmes égarées.

Et dans le tumulte des saisons,
Il demeure notre raison.

Et puis *parfois**,

La vie balance comme le vent,
Tantôt douce, tantôt violente.

L'équilibre n'est pas l'absence d'épreuves,
Mais la force qui nous garde debout.

Quand tout semble vaciller,
Il nous apprend à avancer.

Un pas après l'autre, sans peur,
Avec patience et avec cœur.

Et puis *parfois**,

L'équilibre ne fait pas de bruit.
Il agit dans l'ombre de la vie.

Il calme l'esprit dans la confusion,
Et éclaire le cœur dans ses décisions.

Quand les vents deviennent plus forts,
Il ne cède pas à l'effort.

Force discrète, paix intérieure,
Il transforme chaque jour en heure de valeur.

Et puis *parfois**,

La vie change sans prévenir.
Les saisons passent. Les vents tournent.

Ceux qui refusent de changer s'épuisent.
Ceux qui s'adaptent grandissent.

L'arbre résiste par ses racines.
Le roseau survit par sa souplesse.

S'adapter, ce n'est pas abandonner.
C'est apprendre une nouvelle façon
d'avancer.

Et puis *parfois**,

Chaque jour apporte son défi.
Chaque défi demande une réponse.

Parfois, il faut attendre.
Parfois, il faut agir.

L'adaptation est un art discret.
Une force silencieuse.

Elle nous apprend à accueillir
l'inattendu,
Et à transformer l'obstacle en
opportunité.

Et puis *parfois**,

Face aux tempêtes de la vie,
Tout ce qui est **rigide** finit par **céder**.

Mais ce qui sait plier sans rompre
Trouve la force de **durer**.

L'adaptation n'est pas une faiblesse.
C'est une sagesse.

Elle nous permet de traverser les **changements**
Sans perdre **notre essence**.

Et puis *parfois**,

Le monde évolue.
Les chemins se transforment.

Rien ne reste identique.
Rien ne demeure immobile.

Alors apprenons à nous adapter.
À accueillir le nouveau sans crainte.

Car ceux qui savent évoluer avec le temps
Découvrent des horizons insoupçonnés.

Et dans chaque changement,
Ils trouvent une nouvelle chance de grandir.

Et puis *parfois**,

La route est longue.
Parfois droite. Parfois difficile.

Les saisons changent.
Les obstacles surgissent.

Mais la **continuité** demeure.
Elle refuse l'abandon.

Un pas aujourd'hui.
Un autre demain.

Ainsi se construisent les grandes œuvres,
Dans la fidélité des petits efforts.

Et puis *parfois**,

Jour après jour,
La vie poursuit son cours.x

Le soleil se lève.
La rivière avance.

Sans bruit, sans hâte,
Mais sans jamais s'arrêter.

La **continuité** est cette force discrète
Qui transforme les instants en accomplissements.

Elle nous rappelle que la **persévérance**
Donne du sens au temps.

Et puis *parfois**,

Les vents peuvent souffler fort.
Les tempêtes peuvent se lever.

Le doute peut apparaître.
La fatigue peut s'installer.

Pourtant, la continuité nous appelle :
« *Continue. Ne renonce pas.* »

Car les plus belles victoires
Appartiennent souvent à ceux

Qui ont trouvé la force
De poursuivre quand tout semblait
perdu.

Et puis *parfois**,

Ce ne sont pas les éclats d'un instant
Qui bâtissent une destinée.

C'est l'effort répété.
Le courage renouvelé.

La constance quotidienne.
La continuité est une lumière.

Elle guide les pas dans l'obscurité.
Et lorsque l'on regarde en arrière,

On découvre avec gratitude
Que les petits progrès d'hier

Sont devenus les grandes réussites
d'aujourd'hui.

Merci

Kalenga, Chrispin